保証書付

CITIZEN
Micro HumanTech

取扱説明書

シチズン電子血圧計
CH-608

- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

シチズン・システムズ株式会社

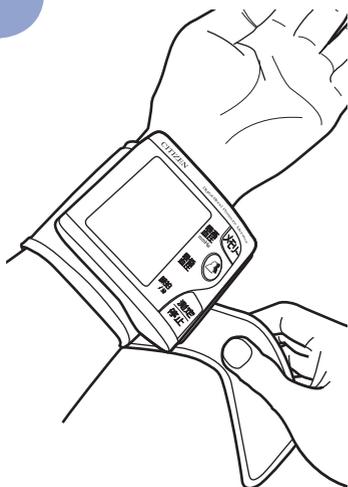
目次

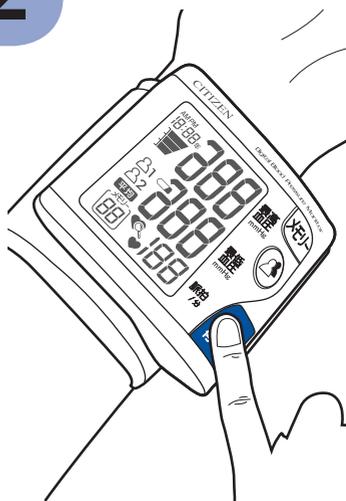
使いかた

ご使用のまえに ● 電池を入れます ● 時計を合わせます

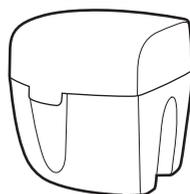
☞ 7ページ参照

☞ 9ページ参照

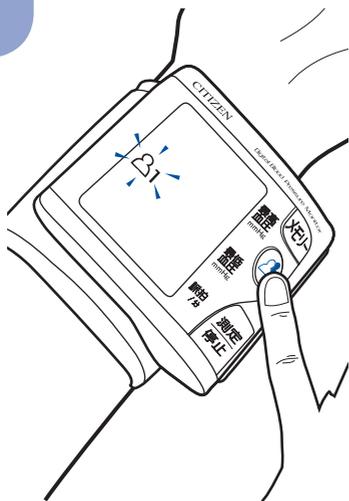
1

手首カフをぴったり巻きつけます

2

測定／停止 を押します

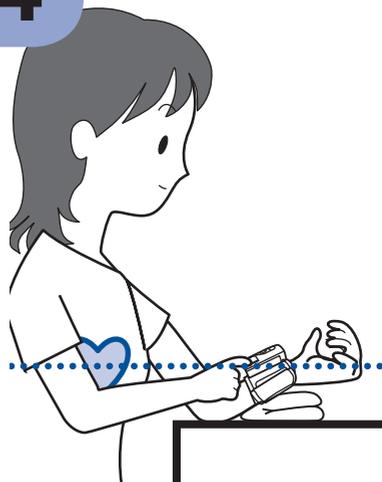
付属品

収納ケース

４ステップでカンタン測定

毎日測って健康管理に役立てましょう！！

3

を押し、

ユーザー 1 または 2 を選択します

4

心臓の高さに合わせて

測定/停止 を押し、測定を開始します

単４アルカリ
乾電池２本
（モニター用）

取扱説明書
（保証書付）
（本書）

安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。

⚠ 警告	人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合
⚠ 注意	人が傷害を負う可能性が想定される場合

強制 必ず実行していただく「強制」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

⚠ 警告

強制

測定結果の自己判断、および治療は危険です。必ず医師の指導に従ってください。

→自己判断は、病気の悪化につながる恐れがあります。

強制

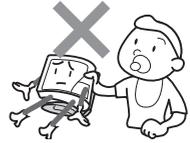
心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方やペースメーカをご使用の方は、医師の指導に従ってください。

→体調不良をおこすおそれがあります。

⚠ 注　意

禁止

乳幼児や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。

→事故やけがの原因になります。

禁止

長時間連続して測定しないでください。

→うっ血、はれなどの原因になります。

禁止

血圧測定以外に使用しないでください。

→事故やけがの原因になります。

禁止

血圧計の近くで、携帯電話を使用しないでください。

→誤作動をおこす恐れがあります。

禁止

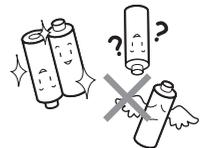
電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。

→けがなどの原因になります。

禁止

電池の⊕⊖の向きを間違えないようにしてください。

古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。

→漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。

分解禁止

分解・修理・改造をしないでください。

→事故やけがの原因になります。

各部のなまえと機能

本　体

[メモリー]スイッチ

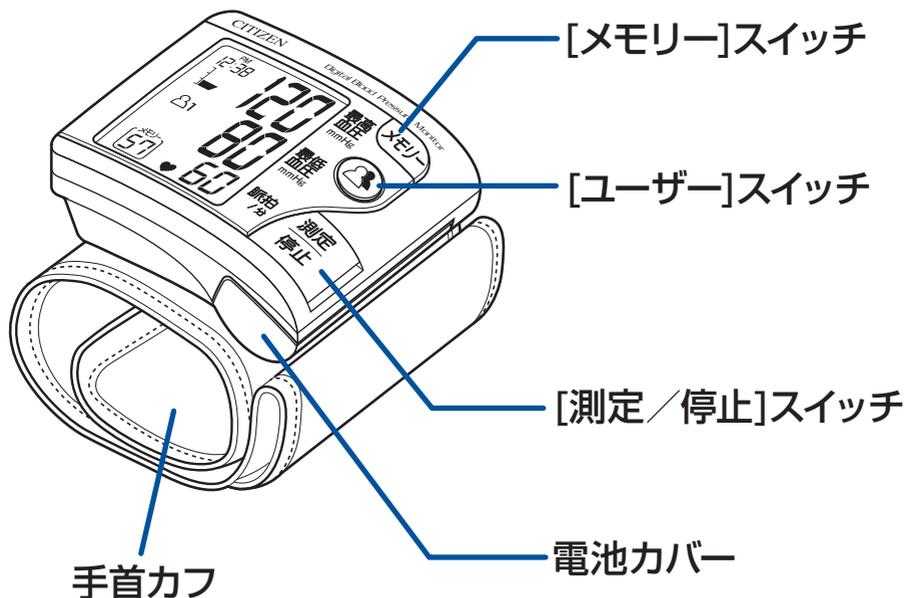
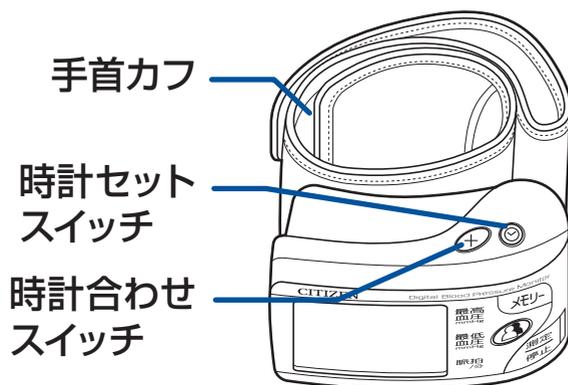
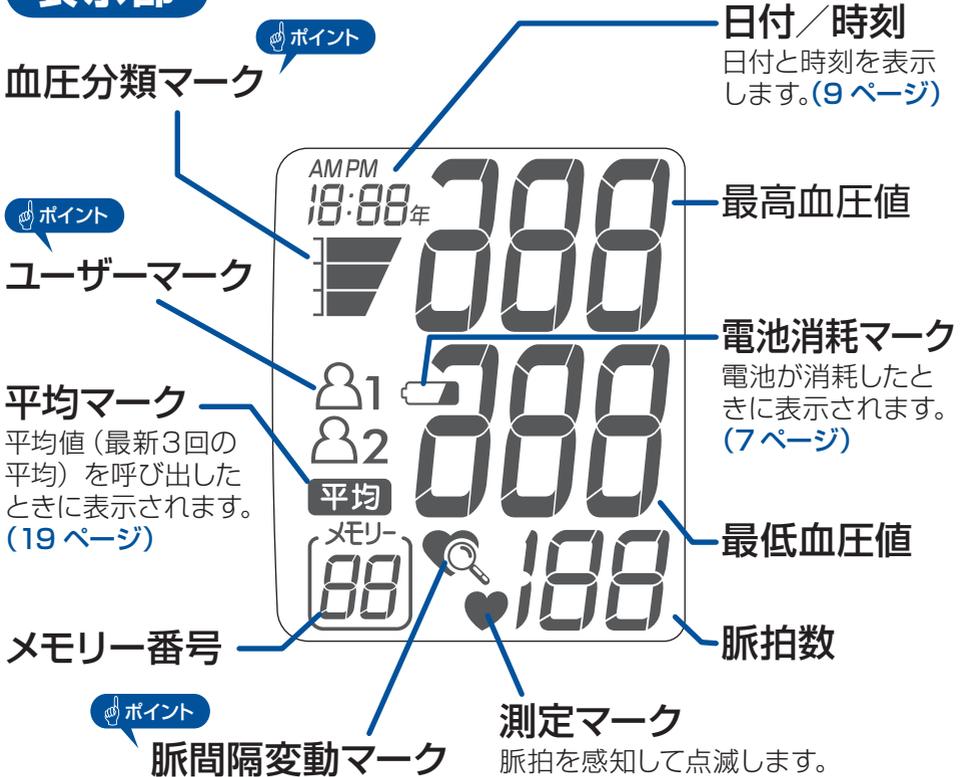
[ユーザー]スイッチ

[測定／停止]スイッチ

電池カバー

手首カフ

本体上部

表示部

ポイント こんな機能があります

血圧分類マーク…正常域か、高血圧領域かを表示します。

☞ 詳しくは 17 ページ参照

ユーザーマーク…２人分のデータを管理します。
（２人× 60 回分）

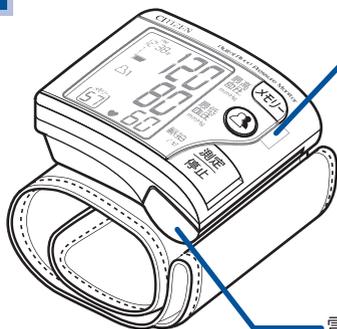
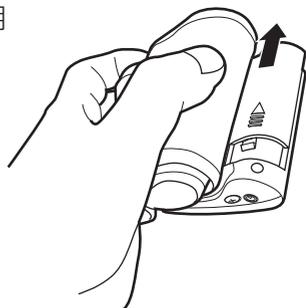
☞ 詳しくは 19 ページ参照

脈間隔変動マーク…不規則な脈間隔の変動をお知らせします。

☞ 詳しくは 18 ページ参照

電池を入れます

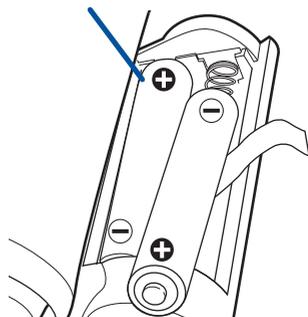
まず電池を入れましょう

1 電池カバーをはずします

表示部の透明シールをはがしてお使いください。

電池カバーを押さえながら、矢印方向にずらします

2 リボンの上に電池を入れます

⊕⊖の向きに注意して入れてください。

※ 必ずバネの出ている⊖側から入れてください。

奥側の電池から入れてください

3 電池カバーを閉めます

カバーを押さえながら矢印方向にずらします。

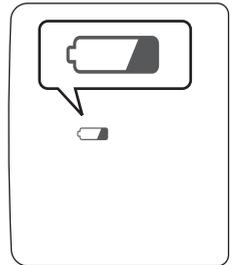
「カチッ」と音がするまで押し込んでください。

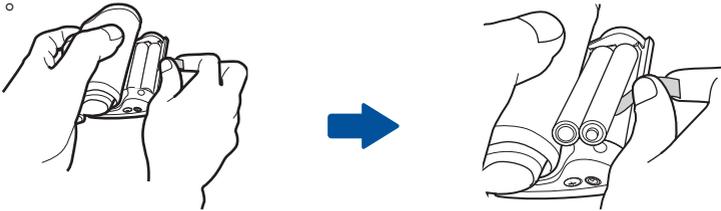
正しく測定していただくためには・・・

○ 電池を交換したあとは、時計合わせを行ってください。
（☞ 9 ページ）

こんなときは電池を交換しましょう

- マークが表示されたとき
- ［測定／停止］スイッチを押しても何も表示されなくなったとき

→ **2本同時に交換しましょう**

電池を取り出すときは・・・

リボンをひっぱると簡単に電池を取り出すことができます。

⚠ 注　意

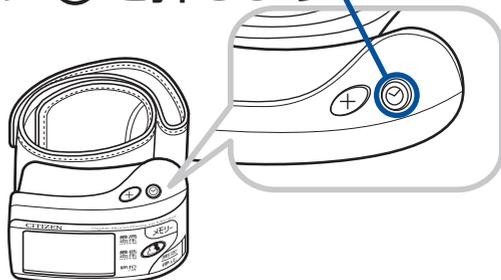
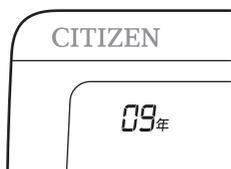
- 単４アルカリ乾電池以外は使用しないでください。
- 充電式の乾電池は使用しないでください。
- 付属の乾電池はモニター用ですので、所定の電池使用回数を満たさない場合があります。
- ご使用済みの乾電池は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

時計を合わせます

正確な記録を残すため、時計を合わせましょう

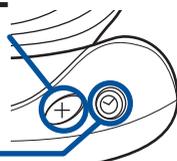
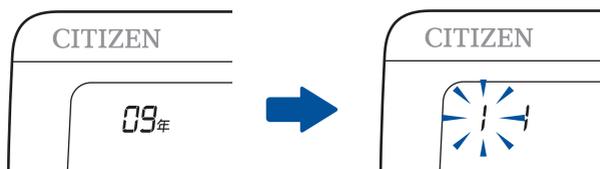
本製品は、測定結果と測定日時を記録できます。
電池を入れたら、必ず日付と時刻を合わせてください。「年月日」、「時分」の順に設定します。

時計セットスイッチ ⊘ を押します

年の表示が点滅します。

2 ⊕ を押して「年」を合わせます

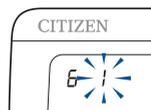
⊕ を押すたびに、数字がひとつずつ大きくなります。

⊘ を押して「年」を確定します

「年」の設定が確定して、「月」が点滅します。

3 ⊕ を押して「月」を合わせます

⊕ を押すたびに、数字がひとつずつ大きくなります。

⊘ を押して「月」を確定します

「月」の設定が確定して、「日」が点滅します。

⊕を押して「日」を合わせます

⊕を押すたびに、数字がひとつずつ大きくなります。

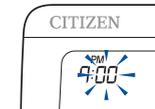
⊙を押して「日」を確定します

「日」の設定が確定して、「時」が点滅します。

⊕を押して「時」を合わせます

⊕を押すたびに、数字がひとつずつ大きくなります。

⊙を押して「時」を確定します

「時」の設定が確定して、「分」が点滅します。

⊕を押して「分」を合わせます

⊕を押すたびに、数字がひとつずつ大きくなります。

※ ⊕を押したときが「分」のはじまり（0秒）です。
　時報に合わせて⊕を押せば、正確な時刻を設定できます。

⊙を押して「分」を確定します

「：」が点滅したら、時計の設定はおわりです

もう一度、時計セットスイッチ⊙を押すと、
また「年」の設定に戻ります。

→年→月→日→時→分

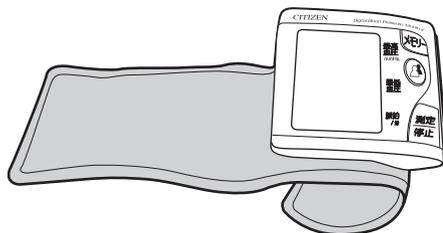
CITIZEN
PM
9:00

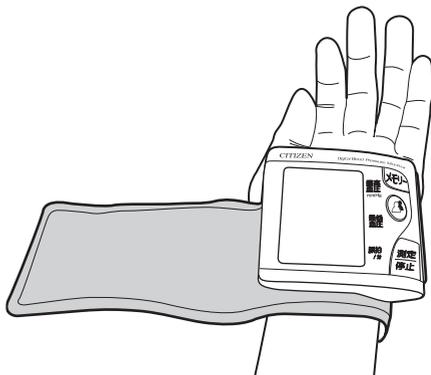
［測定／停止］スイッチを押すと時間の表示は消えますが、時計は設定されています。

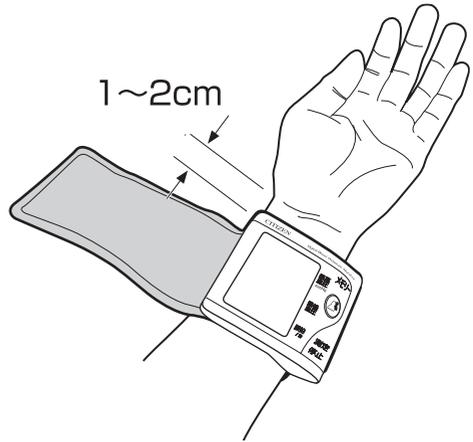
手首カフを巻きましょう

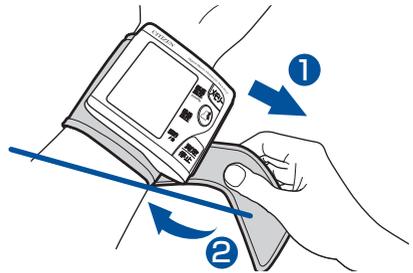
○腕時計などをはずしましょう。
○上着のそでをまくり上げるときは、腕が圧迫されないようにしてください。
○手首周囲が13.5cm未満の方、22cmを越えた方が測定した場合、正しく血圧を測定できない場合があります。

1 手首カフを広げます

手首カフをはがし、広げます。

2 左手首を手首カフに通します

本体表示部が手のひら側になるように手首カフを左手首に通します。

位置を確認します

手首のすじから1～2cmのところに手首カフの縁を合わせます。

4 手首カフをぴったり巻きつけます

手首カフの端を引いて、ぴったり巻きつけます。

右手首でも測定できます

ただし、血圧は左右で10mmHg程度の差が出る場合がありますので、毎回同じ側の手首で測定してください。

正しく測定するためには・・・

○ 巻き付けがゆるすぎたり、締め付けすぎると、正しく測定できないことがあります。
○ 測定する時は正しい姿勢をとりましょう。 （☞13ページ）

正しい姿勢を確認しましょう

○血圧は測定するときの姿勢や時刻によって変化します。毎日同じ時刻に、正しい姿勢で測るよう心がけることが大切です。

1 姿勢を整えましょう

背筋をのばし、深呼吸してリラックスしましょう。

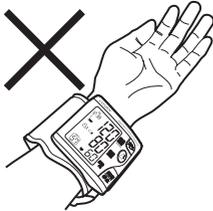
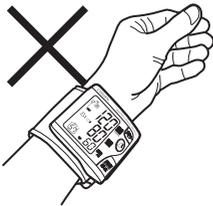
2 手のひらを上に向けて、力を抜きましょう

3 血圧計を心臓と同じ高さにしましょう

心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなります。逆に位置が高いと、血圧値が低くなります。(26 ページ)

タオルなどを折りたたんで腕の下に置きましょう。

正しく測定するためには

- 手を強く握りしめない。

- 手首カフをゆるまないように巻く。

- 本体の位置をずらさない。

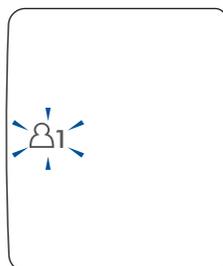
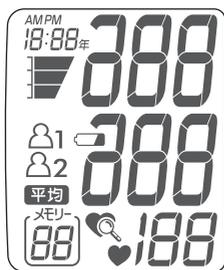
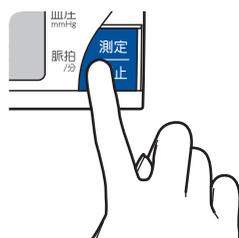
- 測定中に動いたり話したりしない。

そのほかのポイントについては、
☞31ページ「血圧測定の基本事項」を参考にしてください。

測定しましょう

測定する前に・・・

○きちんと手首カフを巻いてください。(☞11ページ)
○正しい姿勢で測定しましょう。(☞13ページ)

1 [測定／停止] スイッチを押します

表示部が全点灯したあと、ユーザーマーク が点滅します。
全点灯表示時の マークは、電池交換のお知らせでありません。
※年の表示が点滅した場合は、時計を合わせてください。
(☞ 9ページ)

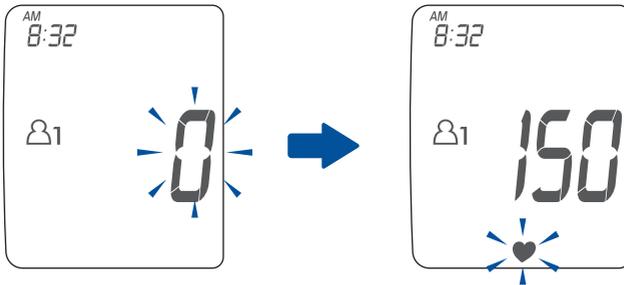
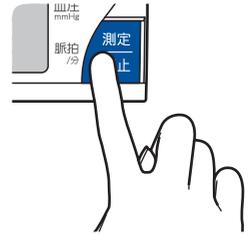
2 ユーザーを選びます

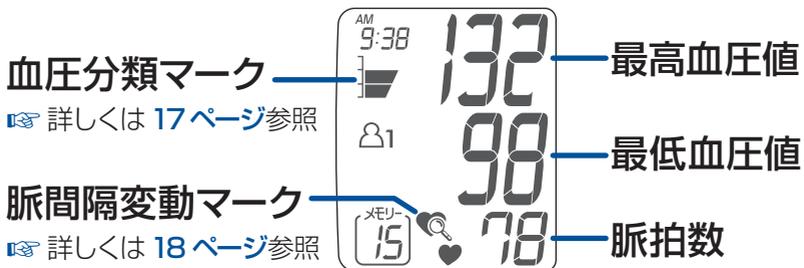
ユーザースイッチ を押して、
ユーザー1(1) または
ユーザー2 (2) の
どちらかを選んでください。
※ユーザーごとに60回の
記録ができます。

[測定／停止] スイッチを押して測定を開始します

「0」が表示され、加圧がはじまります。

脈拍を感知すると測定マーク ♥ が点滅します。

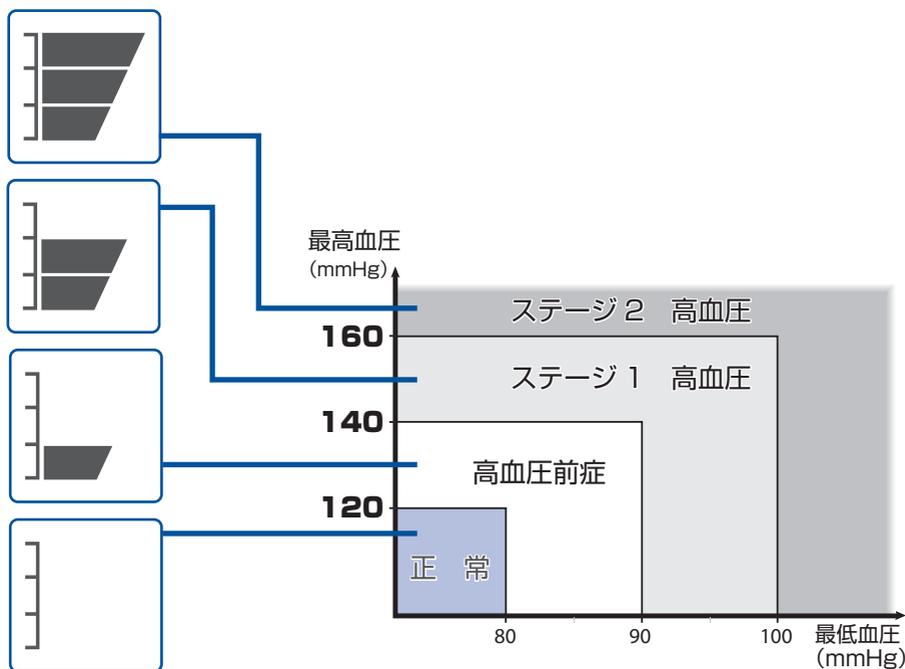
※ 180mmHgの加圧で測定できないときは、自動的に加圧値を220、260、290mmHgに変更して再度加圧します。

※ 測定を止めるときは、[測定/停止]を押して停止してください。[測定/停止]を押しても空気が抜けない場合は、手首カフを外してください。

4 測定結果が表示されます

測定結果は自動的に記録されます。

測定結果の呼び出し方については19ページを参照してください。

測定結果を確認しましょう

血圧分類マークについて

測定された血圧値を米国高血圧合同委員会ＪＮＣ７（2003年）の高血圧分類に基づいて表示します。

血圧は毎日測って測定値を記録しましょう

血圧は、長期のデータを見ることが大切です。お薬（降圧剤等）を服用した時間も考慮して、１日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。

29ページに「血圧記録用紙」があります。
コピーしてお使いください。

測定時刻

脈間隔変動マークについて

測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に
「脈間隔変動マーク」が表示されます。

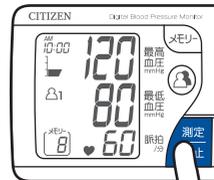
● 測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は再測定してください。

⚠ 注　意

「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

測定を終了します

測定後、［測定／停止］スイッチを押して電源を切ります。

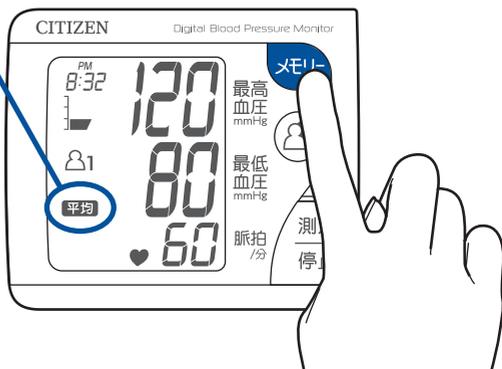
※ 測定後に電源を切り忘れても、
約1分後に、自動的に電源が切れます。

測定結果の呼び出しかた

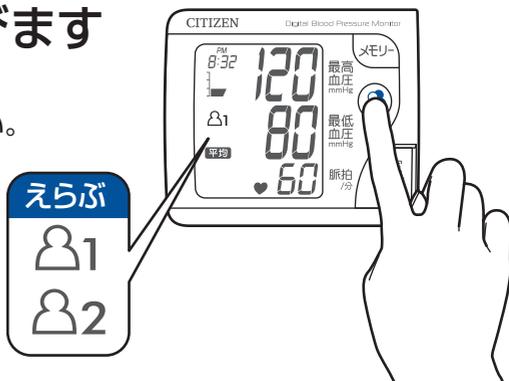
測定結果を呼び出してみましょう

２人分のデータが別々に各60回記録されます。
平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

[メモリー] スイッチを１回押します

平均 が表示され
最新3回分までの
平均値を示します。

※ 2回以上測定しなければ、平均値は表示できません。

ユーザーを選びます

ユーザースイッチを押して、
ユーザーを選んでください。

3 さらに[メモリー]スイッチを押すと過去の測定結果を見ることができます

「月日」と「時刻」が交互に表示されます。

(例)10月8日 午後12時38分

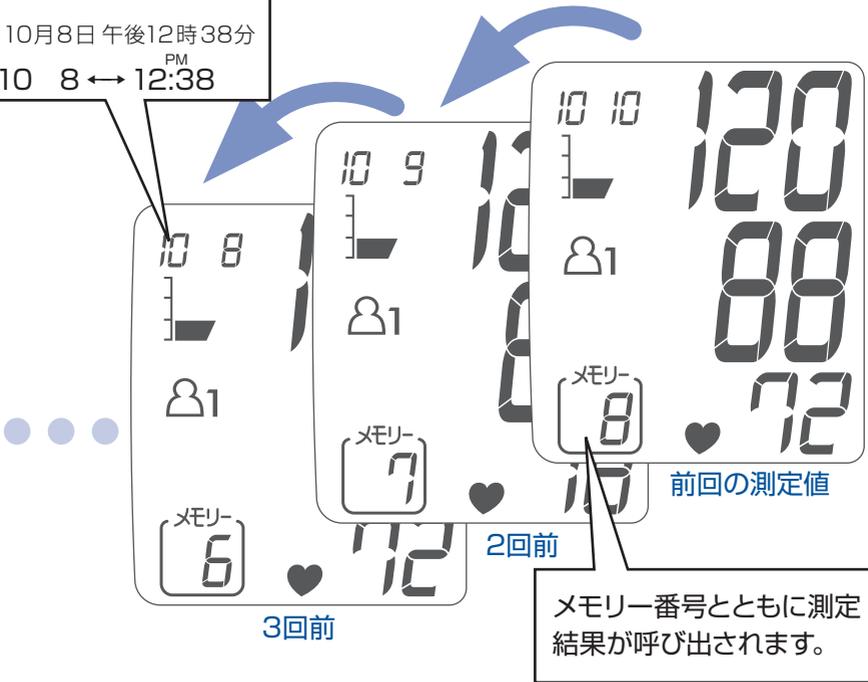
PM
10　8 ⟷ 12:38

スイッチを押すたびに、前回、前々回とさかのぼります。

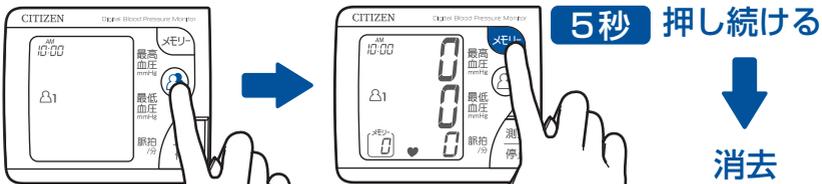
前回の測定値

2回前

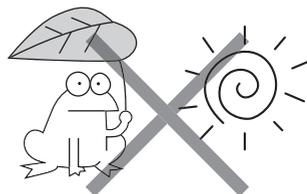
3回前

メモリー番号とともに測定結果が呼び出されます。

※メモリー消去のしかた

1. メモリー（測定結果）を消去したいユーザー 1 または 2 を選びます。
2. [メモリー] スイッチを約 5 秒押し続けます。
   ユーザーに記録されているすべての結果が消去されます。

測定しましょう

保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温や多湿の場所に保管しないでください。

故障の原因となります。

■長期間使用しない場合は、電池を外してください。

電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体をシンナーやベンジンなどで絶対に拭かないでください。

本体の材質を傷めるおそれがあります。

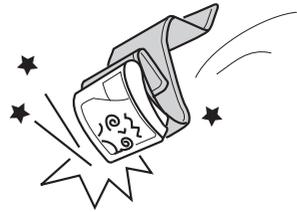
■手首カフを無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。

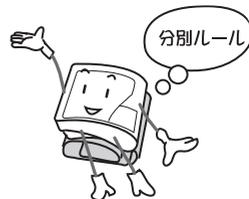
空気漏れの原因となります。

■塩分や硫黄分の多い場所、埃の多い場所、水のかかる場所には保管しないでください。
また、水洗いもしないでください。

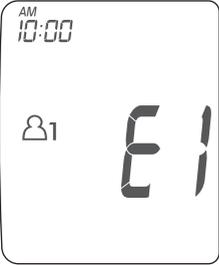
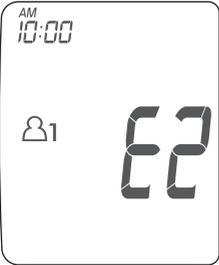
故障の原因となります。

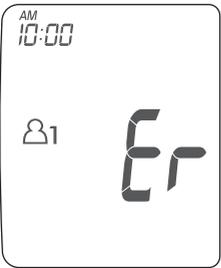
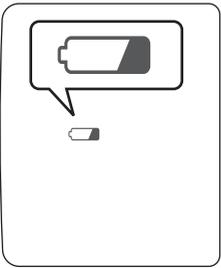
■本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。

故障の原因となります。

■本体がひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。

■本体を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処分してください。

エラー表示について

測定ができない！！

エラー表示	原　因	対　処
AM 10:00 1 EE	手首カフの巻きかたが緩すぎます。	手首カフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。（11ページ「手首カフを巻きましょう」参照）
AM 10:00 1 E1	測定中に手首が動きました。	手首カフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。（11ページ「手首カフを巻きましょう」参照）
AM 10:00 1 E2	正常に測定できませんでした。	[測定／停止] スイッチを押して、電源を落としてから、もう一度、最初からやりなおしてください。

エラー表示について

エラー表示	原　因	対　処
AM 10:00 1 E3	正常に測定できませんでした。	電池を取り出し、再度入れなおしてください。（7ページ「電池を入れます」参照）
AM 10:00 1 Er	圧力が測定範囲外です。	手首カフを巻きなおし、正しい姿勢で、もう一度測りなおしてください。（11ページ「手首カフを巻きましょう」、13ページ「正しい姿勢を確認しましょう」参照）
	乾電池が消耗しています。	2本とも新しいアルカリ乾電池と交換してください。（7ページ「電池を入れます」参照）

血圧Q＆A

質 問

Q

病院で測ってもらう血圧値と家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

A 答え

病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10 ～ 20mmHg ほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

質 問

測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？

A 答え

次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。

また、正しい姿勢で測定していない場合や、手首カフを正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

質 問

家庭で血圧を測る意味は？

A 答え

家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。
毎日同時刻に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果を基に、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

質 問

上腕の血圧値とかなりちがいますがなぜですか？

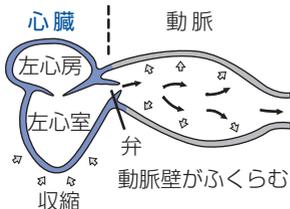
手首と上腕の血圧値の差は、動脈硬化など動脈の閉塞が生じるような疾患がある方の場合、健康な方より大きな差がでることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢※（心臓の高さに合わせる、手首に力を入れず伸ばす）で測定しなかった時なども大きな差がでることがありますので、ご自分で判断せずに必ず医師の指導にしたがってください。

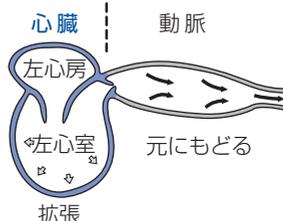
※手首が心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなり、逆に位置が高いと血圧値は低くなります。高さが10cm異なると血圧値は約8mmHg 変化します。

血圧について

血圧とは…

血液は、心臓の収縮と拡張によって血管に送られます。このとき、心臓から送られた血液によって血管壁（血管の内側の壁）にかかる圧力が「血圧」なのです。

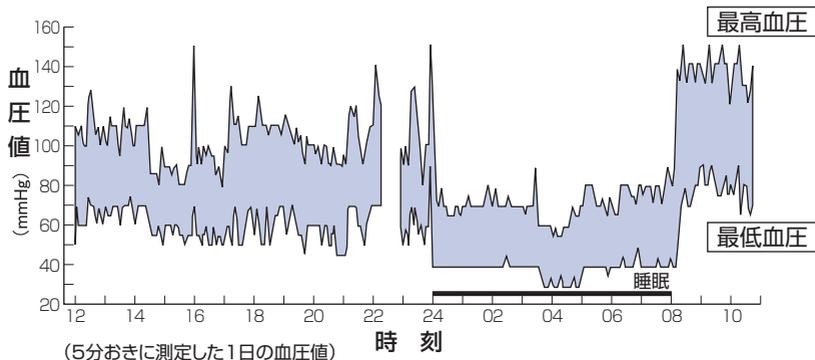
【最高血圧とは】

心臓が収縮して血液が送り出されたときの血圧が「最高血圧」です。

【最低血圧とは】

心臓が拡張して血液が戻ったときの血圧が「最低血圧」です。

血圧の変動

血圧は、自律神経の働きによって調整され、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化しています。健康な方でも1日の間に大きく変動するといわれています。そのため、連続して測ったとしても午前と午後、季節や気温などによって血圧値は違ってきます。
下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。

【血圧の日内変動の一例】

（5分おきに測定した1日の血圧値）

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36;329−44.

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。
個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省　『平成 18 年国民健康・栄養調査報告』による

	年　代	平均値 (mmHg)	
		最高血圧	最低血圧
男　性	15～19 歳	113.6	65.5
	20～29 歳	119.2	71.9
	30～39 歳	123.3	79.2
	40～49 歳	128.0	82.8
	50～59 歳	136.1	85.4
	60～69 歳	138.1	82.3
	70 歳以上	138.3	78.9
	全　体	**131.4**	**80.2**
女　性	15～19 歳	106.1	64.1
	20～29 歳	109.4	67.9
	30～39 歳	111.2	70.9
	40～49 歳	120.5	76.5
	50～59 歳	128.7	79.9
	60～69 歳	134.8	80.2
	70 歳以上	138.2	77.7
	全　体	**124.4**	**75.9**

注）降圧剤服用者、妊婦を除く。

測定結果を記録しましょう

血圧記録用紙

※コピーしてお使いください

●：最高血圧　○：最低血圧

年　　　月

測定結果を記録しましょう

お名前		年齢	才	性別	男・女

お知らせ

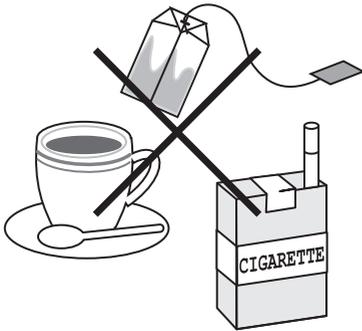
血圧測定の基本事項

血圧を測る前に５～６回深呼吸をし、リラックスした状態で測定してください（緊張したり不安定な精神状態のときは、血圧が安定しません）。

心配ごとやイライラがあるとき、睡眠不足や便秘のとき、また運動や食事の直後でも血圧は高くなります。

入浴や飲酒の後では測定を行わないでください。

尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。

コーヒーや紅茶を飲んだり喫煙した直後には測定を行わないでください（血圧が高くなります）。

楽な姿勢で安静にして測定してください。血圧計を心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしたりしないでください。

連続して測定を行わないでください。手首がうっ血して、正しい値が得られません。

20℃前後の室温で測定してください（寒さは血圧を上昇させます）。

故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
［測定／停止］スイッチを入れても何も表示しない	乾電池が消耗していませんか	新しい乾電池と交換してください
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っていませんか	乾電池を正しい向きにしてください
測定できない	♥マークが点灯しましたか	手首カフを正しく巻いてください
	手首カフを正しく巻いていますか	手首カフを正しく巻いてください
	測定中は安静にしていましたか	安静にしてもう一度測定してください
	脈波の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります	

◆故障を発見した場合はただちに使用を中止し、分解などせず、販売店または

シチズン･システムズ株式会社
お客様相談室
にお問い合わせください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社 お客様相談室 でお受けいたします。
受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）

フリーコール **0120-88-6295**

E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp

お知らせ

製品仕様

販売名	シチズン電子血圧計　CH-608
測定方式	オシロメトリック法
表示	デジタル表示方式
手首周長	13.5～22cm（測定可能手首周囲長範囲）
測定範囲	圧力0～299mmHg、目量1mmHg、脈拍40～199拍/分
測定精度	圧力：±3mmHg、脈拍：読み取り数値の±5%
時計	月差±30秒
加圧	ポンプによる自動加圧
排気	電磁弁による自動排気
定格および電源	DC3V⎓（⎓直流）、単4アルカリ乾電池2本
電池使用回数	300回（1日1回、室温22℃、180mmHg加圧で測定の場合）
使用温湿度	10℃～40℃／相対湿度30%～85%
保存温湿度	−10℃～60℃／相対湿度30%～90%
メモリー	2人×60回分（合計120回分）
時計表示	年、月、日、時（AM、PM）、分 （月、日、時、分を測定時に表示）
電撃保護	内部電源機器（🯅：BF形）
寸法	幅78×高さ67×奥行32mm（手首カフ含まず）
質量	115g（電池含まず）
付属品	単4アルカリ乾電池2本（モニター用）、取扱説明書（保証書付）、 収納ケース

※ 本製品、及び取り出した古い電池を廃棄する場合は、お住まいの自治体のルールに基づいて正しく処理してください。

※ 本製品はEMC規格IEC60601-1-2：2001に適合しています。 EMC適合

※ 本製品はJIS規格（JIS T 1115：2005）に適合しています。

※ 本製品の臨床性能試験は、「ANSI/AAMI SP-10：2002」に基づいて実施しております。

※ 本製品は在宅での自己血圧測定に使用するものです。医療機関・公共の場所で使用しないでください。

※ 本製品は改良のため、予告なしに仕様変更する事があります。

医療機器認証番号　220ADBZX00130000
（管理医療機器）

製造販売元
シチズン・システムズ株式会社

お知らせ

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

- 誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。
- 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
- 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
- 保証書のご提示がない場合。
- 保証書のご購入日、ご購入店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
- ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品の交換。

※お買い上げの販売店または弊社にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にてご負担願います。

- **保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。**
- **本保証書は日本国内においてのみ有効です。**

保証書 持込修理

CITIZEN
Micro HumanTech

このたびは、**シチズン電子血圧計**をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じました場合は、本保証書を現品に添えて、お買上げの販売店または弊社までご持参ください。保証期間内に限り、無料にて修理・調整させていただきます。お客様にご記入いただいた本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

販売名	**シチズン電子血圧計　CH-608**	
お客様お名前	様	TEL　－　－
ご住所	〒	

※以下につきましては、必ず販売店にてご記入、ご捺印をお願いいたします。

ご購入日	年　月　日
ご購入店	
保証期間	ご購入日より1年間

製造販売元 **シチズン・システムズ株式会社**
〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

検査証：本製品は弊社の定められた検査に合格しております。

1101

商品に関するご相談、お問い合わせは、弊社お客様相談室でお受けいたします。
シチズン・システムズ株式会社
お客様相談室

受付時間：10～17時
月～金（祝祭日、年末年始を除く）
フリーコール **0120-88-6295**
通話料金は無料です

E-mail:support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp